

7. Ugrás oldalsó terpeszállásba és vissza. Ütemtartás nélkül és ütemre.
- B. 1. Mellső fekvés, karok a mell alatt. Feltolódás mellső fekvőtámaszba. (Játékosan többször.)
2. Csípőre! Térdemelés, szemet becsukni. Ki áll mozdulatlanul, amíg tízig számolok?
3. Mérföldes csizmával járunk! (Járás támadóállással előre, játékosan.)
4. Hanyatfekvésben váltogatott térdemelés a homlokig. (Fejet fel szabad emelni.)
5. Tente baba, tente. (Törökülés, kezek a fejtetőn. Törzshajlítás oldalt.)
6. Járás lábujjakon. (Alszik a baba!)
7. Ki tudja a legszelesebb árkot átugrani? (Krétával két párhuzamos vonalat húzunk a padlóra vagy homokba, egymástól bizonyos távolságban. A köztük levő távolságot egyre növeljük.)
8. Játék. Tanyás fogócska. (A játékhelyen több kört rajzolunk s minden körben 4–5 gyermek helyezkedik el. Ezek a tanyák. Egy gyermek a fogó, aki tapsolva így szól: Szaladj, szaladj! A tanyádon bent ne maradj! Erre mind kifutnak új tanyát keresni, ezalatt a fogó igyekszik elfogni egyet. Ha sikerül, az lesz az új fogó.)
9. Labdaiskola. (Kiolvasó.)
- C. 1. Virágzagolás.
2. Köszöntés.

## Testgyakorlás.

1940. szeptember 3. hete.

### III. OSZTALY.

*A tanítás anyaga:* Szeptemberi óraterv.

- A. 1. Köralakítás.
2. Szökdelés a labda ugrálását utánozva. Jelre homorított ugrással negyedfordulat, majd tovább szökdelés.
3. Fejfordítás egyenoldalú karemeléssel.
4. Karlengetés előre és hátra kétszer, azután erős lendítéssel magastartásba. Az ütem gyorsaságát fokozzuk. Összeköthetjük térdhajlítgatással az első két ütemet, a harmadik ütemre (magastartásra) térdnyújtás és lábujjállás. (Megállás nélkül 4–5-ször.)
5. Törzsemelés guggolásból. (Cicahát.) Guggoló állás, kezek a talajon. A hát fölemelése nyújtott lábbal, de sem a lábak, sem a karok nem mozdulnak el helyükről.
6. Térdelésben törzsdöntés hátra háromszor, majd balkéz-támasz és jobblábnyújtás oldalt, ezt kitartással, azután ismét térdelésből döntés rugalmasan és jobbkéz-támasz ballábnyújtással.



7. Nyúlugrás.
8. Váltogatott lépőállások.
- B. 1. Mellsőfekvésben törzshajlítás hátra, karemeléssel.
2. Váltogatott lábemelés hátra, karemelés ívben a fej fölé.
3. Guggolás, támasz. Lábnyújtás hátra mellső fekvőtámaszba és ugrás vissza guggolásba.
4. Ülésből törzsforgatás egyenoldalú karütéssel.
5. Versenyfutás négykézláb.
6. Magasugrás. (Átugrás után bukfenc.)
7. Játék. Bombázás egy nagy labdára. (Két tábor egy-egy arcsorban áll az udvar két végén egymással szemben kb. 12—15 m távolságban. Minden játékosnak 1—2 kis-labdája van. Előttük fehér vonal jelzi a táborhelyet, melyet átlépni nem szabad. A játszóhely közepén elhelyezett léggel töltött labdára célbagurítanak, hogy azt az ellenség fehér vonalán túlra bombázzák. Mindegyik tábor egy-egy játékosát beállítja a játéktérre, akik fürgén visszagurítják saját csapatuknak a kis-labdákat, — a nagy-labdához azonban nem szabad érniök! Akik a nagy-labdát bekergetik az ellenfél táborába, azok a győztesek. (Tanácsos ezt a játékot az óra közepén játszani, mert a játékosok nagyon kimelegednek.)
- C. 1. Lépés karfordítással.
2. Köszönés.

## Ének.

1940. szeptember 4. hete.

### III. OSZTÁLY.

*A tanítás anyaga:* Itt az őszi c. dal éneklése. Az első és második törzshang ismertetése.

*Nevelési cél:* Az éneklés megkedveltetése.

*Szemléltetés:* A táblára írt dallam és szöveggel, kíséret hegedű vagy harmónium és ének.

*I. Előkészítés.* a) Számonkérés. Milyen éneket tanultunk az elmúlt énekórán? (Ah, hol vagy magyarok...) Énekeljük el újra, tudjátok-e még? (Kísérettel énekeljük.)

(A mult órai hanggyakorlatot is felújítjuk. Hangok ne-neivel énekeljük. Hegedű vagy harmónium kísérettel.)

c) Célkitűzés. Szeretnétek-e új dalt tanulni? Ha idefigyelitek, ma is megtanulunk egy szép éneket.

*II. Tárgyalás.* Kik énekelnek legszebben a világon? Igen, a tündérek, akik Meseországban laknak. Láttatok-e már tündéreket? Milyenek lehetnek a tündérek? Milyen a ruhájuk? Van-e szárnyuk? Hogyan énekelnek?

Szeretnétek-e ti is tündérek lenni? Rajta! Legyetek hát tündérek!

(A tanulókat két csoportba állítom. Egyik csoport a c-tün-